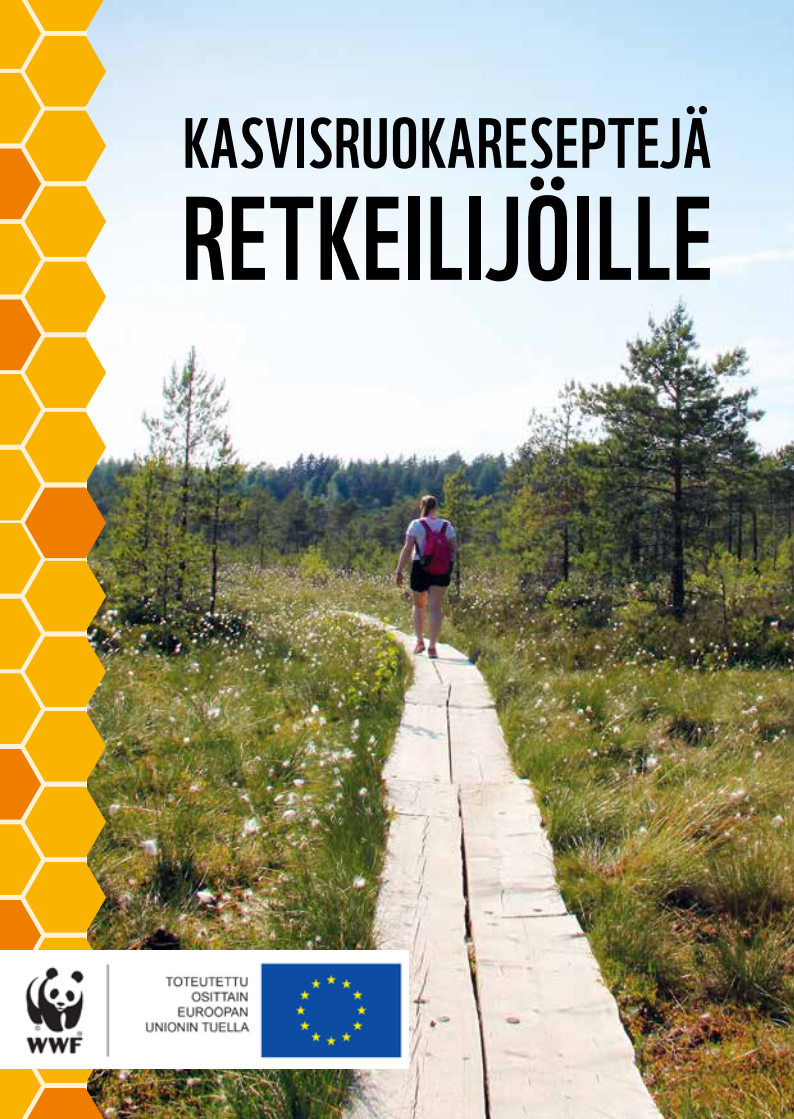


KASVISRUOKARESEPTIÄ RETKEILIJÖILLE



TOTEUTTU
OSITTAIN
EUROOPAN
UNIONIN TUELLA





**WWF
NUORET**

WWF Nuoret 2021

Tekstit:

Ilona Merikallio
Iida Mäkelä
Alina Akural
Siiri Nieminen

Kuvat:

Ilona Merikallio
Iida Mäkelä

Kansikuva:

Ilona Merikallio

Kuvitukset:

Heta Nääs

Taitto:

Kati Kinnunen / Graa

Tämä julkaisu on toteutettu Euroopan unionin tuella osana Eat4Change-hanketta. Julkaisun sisällöstä vastaa ainoastaan WWF Suomi. Sisältö ei välttämättä heijastele Euroopan unionin näkemystä.

Lisätietoja Eat4Change-hankkeesta: wwf.fi/eat4change

KIVA KUN OLET LÖYTÄNYT RESEPTIVIHKOMME!

Tästä vihosta löydät 9 kasvisruokareseptiä, useita helppoja vinkkejä ja paljon lisälähteitä, joista saat tietoa kasvisruoan kokkaamisesta retkiolosuhteissa. Lihan vaihtaminen kasviperäisiin tuotteisiin on helppo tapa vähentää ruoan ympäristövaikutuksia. Kasvisruoka on myös herkullista. Toivomme, että tästä vihosta löytyy retkellenne uusia maukkaita luottoreseptejä! Vihkomme reseptit ovat joko lakto-ovo-vegetaristisia tai vegaanisia - kaikki reseptit ovat kuitenkin muokattavissa myös vegaanisiksi. Voit myös vaihtaa reseptien raaka-aineita omaan ruokavalioosi sopiviksi.

Halusimme luoda reseptivihon, jotta reseptit ja lisätieto ovat helposti saatavilla. Loimme vihon, jotta kaikilla olisi helppo väylä lähteä tu-

tustumaan kasvisruoan kokkaamiseen. Vihon reseptit ovat melko helppoja, ja niitä on kiva kokkailla myös porukalla. Reseptit ovat vaihtelevista raaka-aineista, jotta jokaiselle löytyisi maistuvaa ruokaa makumieltymyksistä ja allergioista riippumatta. Kaikki reseptit ovat meidän testaamiamme ja hyväiksi todettuja.

Tämän reseptivihon tekijöinä ovat WWF Nuoret, ryhmä yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta kiinnostuneita nuoria Turusta, Helsingistä ja Tampereelta. Teemme työtä kestävämpien ruokavaihtojen parissa erityisesti nuorten keskuudessa.

**MUKAVIA
KOKKAILUHETKIÄ!**



© ILONA MERIKALLIO / WWF

HERKULLINEN SOIJAPALAPASTA

1. Kiehauta vesi ja lisää soijasuikaleet veteen. Keitä suikaleet pehmeiksi, jonka jälkeen kaada vesi pois ja paina suikaleista ylimääräinen vesi pois.
2. Kun odotat soijasuikaleiden valmistumista, voit samalla pilkkoa sipulin, parsakaalin sekä pinaatin lehdet.
3. Kiehauta pastavesi ja lisää pasta veteen, kun se kiehuu. Keitä pastaa noin 10min tai sen verran mitä pakkauksessa lukee.
4. Kuullota sipulit paistin-

pannulla, jonka jälkeen lisää soijasuikaleet pannulle. Mausta suikaleet pippurilla ja suolalla.

5. Lisää pilkottu pinaatti sekä parsakaali pannulle ja paista niitä hetki soijasuikaleiden kanssa.
6. Lisää kaurakerma sekä kasvisliemikuutio. Sekoita pastakastikastiketta niin, että kasvisliemikuutio sekoittuu joukkoon. Lopuksi lisää hieman oreganoa.
7. Kaada pastavesi pois ja tarjoile pasta soijasuikalekastikkeen kera.

Ainekset	4 annosta	10 annosta	20 annosta
Kuivattuja soijasuikaleita	2,5 dl	6,5 dl	1,3 l
Vettä	2 l	5 l	10 l
Sipulia	1 kpl	2 kpl	5 kpl
Kaurakermaa	2 dl	5 dl	1 l
Kasvisliemikuutio	1 kuutio	2 kuutiota	4 kuutiota
Pinaattia	2 kourallista	5 kourallista	10 kourallista
Parsakaali	1 kokonainen	2,5 kokonaista	5 kokonaista
Suolaa	1 tl	1 rkl	2 rkl
Pippuria	1 tl	1 rkl	2 rkl
Oreganoa	1 tl	1 rkl	2 rkl



VINKKI

Monet kasviproteiinit pärjäävät ilman kylmäsäilytystä. Esim. soijarouhe, kuivatut linssit/pavut, härkäpapuruheet jne. ovat näppäriä vaelluksilla ja retkillä, missä kylmäsäilytystilat ovat hyvin rajalliset!

LINSSIKEITTO

Tässä helppo ja täyttävä linssikeiton resepti, joka lämmittää kivasti viileimpinäkin päivinä.

1. Kuori ja pilko kasvikset.
2. Kuullota sipuli ja valkosipuli öljyssä. Lisää mausteet. Lisää tomaattipyree, vesi ja kasvisliemikuutiot.
3. Huuhtelee linssit, jos ne ovat kuivattuja, ja lisää ne keittoon. Lisää pieneksi pilkotut perunat ja porkkanat myös keittoon, ja anna keiton kiehua noin 30 minuuttia välillä sekoittaen.

© IIDA MÄKELÄ / WWF

Ainekset	6 annosta	10 annosta	20 annosta
sipulia	1 kpl	1,5 kpl	3 kpl
perunaa	2 kpl	3 kpl	7 kpl
porkkanaa	2 kpl	3 kpl	7 kpl
valkosipulia	2 kynttä	3 kynttä	6 kynttä
punaisia linsejä	3 dl	5 dl	1 litra
öljyä	1–2 rkl	2–3 rkl	5–6 rkl
tomaattipyreettä	2 rkl	0,5 dl	1 dl
kasvisliemikuutiota	2 kpl	2 kpl	3 kpl
vettä	8 dl	1,3 l	2,5 l
haluamasi mausteet, esimerkiksi pippuria, 2 tl kurkumaa ja 1 tl inkivääriä		pippuria, 1 rkl kurkumaa, 2,5 tl inkivääriä	pippuria, 2 rkl kurkumaa, 1 rkl inkivääriä



NOPEAT JA MAUKKAAT KASVISTORTILLAT

1. Huuhtelee pavut.
2. Paista härkistä ja papuja öljyssä muutaman minuutin ajan. Lisää mausteet ja tarkista maku.
3. Tarjoile täyte tortillaletuista kasvien kanssa, lisää haluamasi kastike ja/tai juustoraaste, rullaa tortilla ja nauti!



© ILONA MERIKALLIO / WWF

Täyte (1-2 tortillaa/ syöjä)	4 annosta	10 annosta	20 annosta
härkistä	1 pkt	2,5 pkt	5 pkt
mustapapuja	1 pkt (200-300g)	2,5 pkt (yht. 500-750g)	5 pkt (yht. 1000-1500 g)
öljyä paistamiseen	2 rkl	5 rkl	10 rkl

Mausteita maun mukaan, esimerkiksi tacomaustetta, pippuria, chiliä, suolaa. Halutessasi voit myös käyttää valmista tortillamausteseosta.

Lisäksi:
tortillalettuja,
kurkkua, tomaattia,
paprikaa, avokadoa tai
muita haluamasi kasviksia,
salsaa, guacamolea, kerma-
viilikastiketta tai juustokastiketta,
juustoa (maidotonta juustoa mikäli
haluat annoksesta vegaanisen).

VINKKI
Markkinoilla on nykyään runsaasti uusia kasviproteiineja, kuten grillimakkaroiita, leikkeleitä ja vehnäproteiinista valmistettua "kebabia".



© IIDA MÄKELÄ / WWF

HELPPO JA MUUNNELTAVA NUUDELIWOKKI

1. Mikäli käytät kuivattuja soijatikkuja, keitä tikut pakkausohjeen mukaan, lisää keittoveteen halutessasi mausteita, esim. kasvisliemikuutio ja purista kuiviksi.
2. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja lisää soijatikut marinadiin.
3. Pilko kasvikset ohuiksi suikaleiksi. Paista kasviksia

öljyssä paistinpannalla. Voit keittää nuudeleita samalla. Kun kasvikset ovat pehmenneet, lisää soijatikut paistinpannalle. Paista kunnes soijatikuissa ja kasviksissa on hieman väriä.

4. Yhdistä nuudelit kasviin ja soijatikkuihin, tarkista maku ja nauti!

Ainekset	4 annosta	10 annosta	20 annosta
levyä nuudeleita	2	5	10
soijatikkuja	4 kourallista (n. 6 dl)	10 kourallista (n. 1,5 l)	20 kourallista (n. 3 l)
haluamiasi kasviksia	400 g	1000 g	2000 g
öljyä paistamiseen	2 rkl	5 rkl	10 rkl
Kasvisliemikuutio soijatikkujen keittoveteen	1 kpl	2 kpl	4 kpl
Marinadi soijatikuille:			
öljyä	4 rkl	10 rkl	20 rkl
sitruunamehua	2 rkl	5 rkl	10 rkl
chilikastiketta esim sriracha, voit myös korvata ketsupilla jos et pidä tulisesta	2 rkl	5 rkl	10 rkl

Esimerkiksi:

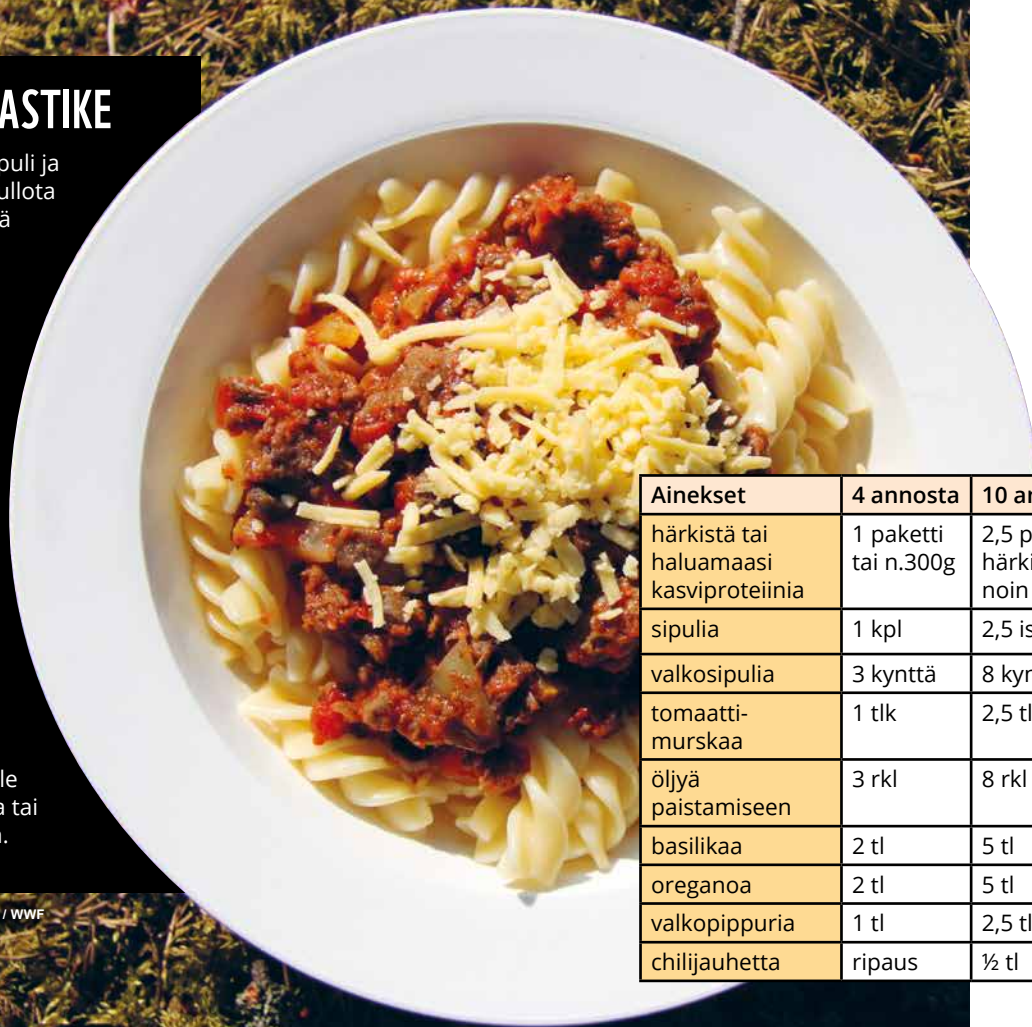
paprikaa, sipulia, purjoa, keräkaalia, porkkanaa, vihreitä papuja, parsakaalia, kurkkua, valkosipulia...
Vain mielikuvitus on rajana!

VINKKI

Soijatikkuja löytyy myös käyttövalmiina kylmähyllystä tai pakasteesta. Soijatikkujen tilalla voi käyttää myös vaikka härkäpapusuikaleita, seitansuikaleita, Oumphia jne.

HÄRKIS-KASTIKE

1. Hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuleita öljyssä kunnes sipulit ovat läpikuultavia.
2. Lisää härkis. Sekoita vielä hetki.
3. Lisää tomaattimurska ja mausteet. Sekoita kunnes kastike kiehahtaa.
4. Tarjoile pastan tai perunan kanssa. Halutessasi voit ripotella annoksen päälle juustoraastetta tai tuoreita yrttejä.



Ainekset	4 annosta	10 annosta	20 annosta
härkistä tai haluamaasi kasviproteiinia	1 paketti tai n.300g	2,5 pkt härkistä tai noin 750g	5 pkt härkistä tai noin 1500g
sipulia	1 kpl	2,5 isoa	5 isoa
valkosipulia	3 kynttä	8 kynttä	15 kynttä
tomaattimurskaa	1 tlk	2,5 tlk	5 tlk
öljyä paistamiseen	3 rkl	8 rkl	15 rkl
basilikaa	2 tl	5 tl	10 tl
oreganoa	2 tl	5 tl	10 tl
valkopippuria	1 tl	2,5 tl	5 tl
chilijauhetta	riippaus	½ tl	1tl



VINKKI

Italianpadan ja muut valmiit pataruuat voi valmistaa helposti myös kasvisruokina.

Korvaa jauheliha vaikka soijarouheella tai härkäpapuvalmisteilla tai kanasuikaleet soijasuikaleilla.



TOMAATTINEN SOIJAROUHEKITTO

Tämä herkullinen soijarouhekeitto valmistuu kuin itsestään ja maistuu sitä paremmalta mitä pidempään se ehtii hautua. Reseptiä voit muokata oman makusi mukaan, myös esimerkiksi lanttu, palsterinakka tai muut juurekset sopivat hyvin keittoon. Kiireinen kokkaaja voi hyödyntää myös valmiita juuressekoituspakasteita.

1. Kuori ja pilko porkkanat, sipulit, perunat ja purjo reilun kokoisiksi paloiksi. Kuullota porkkanoita, sipuleita ja purjoa hetki öljyssä. Voit lisätä soijarouheen jo mukaan, jotta se imee makua kuullotettavista kasviksista.

2. Lisää perunat, vesi ja tomaattimurska. Lisää myös liemikuu-tiot, maustepippurit ja loput mausteet.

3. Anna keiton kiehua miedolla lämmöllä 35min. Testaa juuresten kypsyyys ja tarjoile!

VINKIT

- Mitä pienemmiksi pilkot kasvikset ja juurekset, sitä nopeammin keitto valmistuu!
- Tähän ruokaan voit upottaa monia kasviksia, juurekset, erilaiset sipulit ja vaikka hieman pehmenneet tomaatit tai paprikat sopivat oikein hyvin keittoon mukaan.



© UIDA WÄKELÄ / WWF

- Kuivattu soijarouhe on edullinen ja riittoisa ostos, jota on kevyt kuljettaa.

Ainekset	4 annosta	10 annosta	20 annosta
porkkanaa	2 kpl	4–6 kpl	8–12 kpl
sipulia	1 kpl	2–3 kpl	4–6 kpl
perunaa	3 kpl	6–8 kpl	12–16 kpl
purjoa	5 cm pala	10–20 cm pala	20–40 cm pala
kuivattua soijarouhetta	1,5 dl	4 dl	8 dl
rypsiöljyä tai muuta kasviöljyä	2 rkl	1/2 dl	1 dl
vettä	6 dl	1,5 l	3 l
tomaattimurskaa	200g	400–500g	800–1000g
kasvisliemikuu-tio	1/2 kpl	1–2 kpl	2–4 kpl
maustepippuria	4–6	10–15	20–30
Haluamasi mausteet, esimerkiksi 1 tl basilikaa, 1 tl persiljaa, ripaus mustapippuria		2 tl basilikaa, 2 tl persiljaa, 1 tl mustapippuria	4 tl basilikaa, 4 tl persiljaa, 2 tl mustapippuria

HERNERISOTTO

1. Rasvaa pannu kasvirasvalla Pilko sipuli ja murskaa valkosipuli, jonka jälkeen lisää ne kuumalle pannulle. Kuullota sipuli läpinäkyväksi.

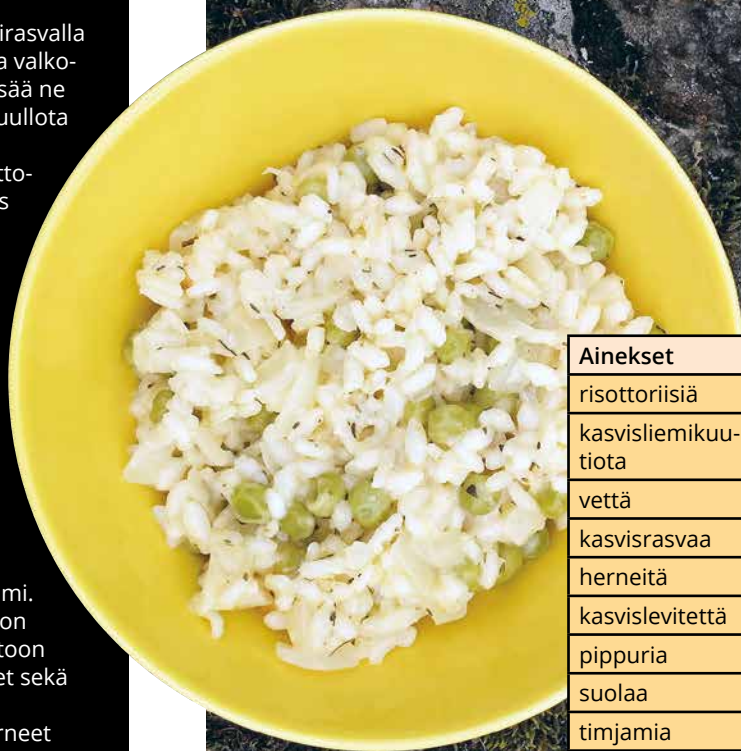
2. Lisää pannulle risottoriisi ja kuullota kunnes riisi on läpinäkyvää.

3. Kaada joukkoon sitruunamehutiiviste. Sekoita kasvisliemi-kuutiot sekä vesi keskenään.

Annostele kasvislientä riisin sekaan muutama desi kerrallaan. Lisää nestettä aina kun edellinen satsi on imeytynyt.

4. Lisää joukkoon pippuri, suola ja timjami. Kun kasvisliemineste on kaikki imeytynyt risottoon lisää joukkoon herneet sekä kasvislevite.

5. Sekoita levite ja herneet risoton sekaan. Testaa risoton purutuntuma ja jos riisi tuntuu valmiilta, tarjoile heti.



Ainekset	4 annosta	10 annosta	20 annosta
risottoriisiä	2 dl	5 dl	10 dl
kasvisliemikuutiota	1 kpl	2 kpl	4 kpl
vettä	1 l	2,5 l	5 l
kasvirasvaa	3 rkl	1 dl	2 dl
herneitä	200g	500g	1 kg
kasvislevitettä	1 dl	250g	500g
pippuria	1 tl	1 rkl	2 rkl
suolaa	1,5 tl	1 rkl	2 rkl
timjamia	1 tl	2 rkl	2 rkl
sipulia	1 kpl	3 kpl	6 kpl
sitruunamehutiivistettä	1/2 dl	1 dl	2,5 dl

KOOKOS- HERNEKEITTO

1. Hienonna sipulit ja purjo ja kuullota sipulit öljyn kanssa kattilassa.
2. Lisää sekaan vesi ja kasvisliemikuutio sekä herneet. Keitä herneet pehmeiksi ja muussaa ne perunasurvimella.
3. Kaada lopuksi sekaan kookosmaito/kerma.
4. Mausta keitto suolalla ja pippurilla. Lisää maun mukaan chiliä.

© ILONA MERIKALLIO / WWF



VINKKI

Hernekeitosta voi helposti tehdä kasvispohjaisen korvaamalla lihan härkiksellä.

Ainekset	4 annosta	10 annosta	20 annosta
Öljyä paistamiseen			
herneitä, joko liotettuja tai pakasteita	400g	1 kg	2 kg
vettä	9 dl	2 litraa	4 litraa
Vaihtoehtoisesti käytä kaksi purkillista vegaanista valmishernekeittoa, tällöin resepti pysyy samana, mutta herneitä ei tarvita ja vettä voi laittaa vain 3 dl.		Purkkikeittoa käytettäessä lisää 5 dl vettä.	Purkkikeittoa käytettäessä lisää 10 dl vettä.
kasvisliemikuutio	1 kpl	2 kpl	3 kpl
sipulia	1 kpl	3 kpl	6 kpl
valkosipulia	2 kynttä	3 kynttä	6 kynttä
kookosmaito tai -kermaa	3 dl	9 dl	1,8 litraa
Pippuria		1 rkl	2 rkl
suolaa		1 rkl	2 rkl
purjoa	50g	120 g	250 g
Halutessasi voit myös lisätä chilijauhetta ja laakerinlehtiä.			

VANILJAISET VEGELETUT

Vegaaniset letut on helppo tehdä ja maistuvat maikkailta.

1. Mittaa kuivat aineet kulhoon.
2. Lisää puolet kaurajuomasta taikinaan ja sekoita takaiseksi.
3. Lisää loppu kaurajuomasta ja sekoita.
4. Paista taikinasta lettuja rasvatulla pannulla. Nauti hillon, marjojen tai haluamasi lisukkeen kanssa.

Ainekset	3 annosta	10 annosta	20 annosta
kaura-, soija- tai kookosjuomaa	5 dl	1,5 l	3 l
vehnäjauhoja	3,5 dl	1,2 l	2,4 l
vaniljasokeria	1 rkl	3 rkl	6 rkl
suolaa	ripaus	1 tl	2 tl
öljyä paistamiseen			



HYÖDYLLISIÄ Sivustoja UTELIAALLE

Vegaaniliiton sivuilta löytyy paljon reseptejä, vinkkejä ja tietoa vegaanisesta ja kasvisruokavaliosta
<https://vegaaniliitto.fi/>

Korven Koukkaajat partiolippukunnan Vegeretki-blogissa on paljon retkeilyyn soveltuvia vegereseptejä
<https://vegeretki.fi/>

Vegaanihaasten sivuilta löydät myös paljon reseptejä ja vinkkejä
<https://vegaanihaaste.fi/>

Viimeistä murua myöten -blogissa on paljon myös retkeilyyn soveltuvia reseptejä ja muita retkivinkkejä
<https://viimeistamuruamyyoten.com/>

Luontohaasteen sivuilla on runsaasti retkivinkkejä ja -reseptejä
<https://luontohaaste.fi/>

Outdoorfamily-sivustolta löytyy erilaisille retkille sopivia reseptejä ja retkivinkkejä
<https://outdoorfamily.fi/>

